

**РЕЖИМ**  
**деятельности дошкольников в МАДОУ «Детский сад № 10»**  
**с учетом медико-педагогических рекомендаций**  
**и нормативных предписаний по обеспечению**  
**санитарно-гигиенических условий**  
**(холодный период)**

Режимные моменты	1-я младшая	2-я младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренний прием, игровая деятельность, инд. работа	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика (на улице)	8.15-8.30	8.15-8.30	8.00-8.20	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.20-9.00	8.30-9.00	8.30-8.55
Гигиен. процедуры, подготовка к образов. деятельности	8.50-9.00	8.50-9.00	9.00-9.20	9.00-9.20	8.55-9.20
Образов. деятельность, оздоровительная гимнастика	9.00-10.00	9.00-10.00	9.20-10.20	9.20-10.30	9.20-11.00
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
Прогулка	10.00-11.10	10.00-11.15	10.20-11.45	10.30-11.50	11.00-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, чтение х/литер., с/р игра	11.10-11.30	11.15-11.50	11.45-12.15	11.50-12.30	12.00-12.30
Обед	11.30-11.50	11.50-12.15	12.15-12.45	12.30-13.00	12.30-13.00
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, точечный массаж	11.50-12.00	12.15-12.30	12.45-13.00	13.00-13.15	13.00-13.15
Дневной сон	12.00-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00	13.15-15.00	13.15-15.00
Подъем, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к «Динамическому часу». «Динамический час», игры, занятия, клубное время	15.25-16.00	15.25-16.00	15.30-16.10	15.30-16.20	15.30-16.20
Подготовка к уплотненному полднику. Уплотненный полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.10-16.35	16.20-16.50	16.20-16.50
Прогулка	16.30-18.30	16.30-18.30	16.35-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30

**РЕЖИМ**  
**деятельности дошкольников в МАДОУ «Детский сад № 10»**  
**с учетом медико-педагогических рекомендаций**  
**и нормативных предписаний по обеспечению**  
**санитарно-гигиенических условий**  
**(летний период)**

Режимные моменты	1-я младшая	2-я младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Утренний прием, игровая деятельность, инд. работа	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
Утренняя гимн-ка (на улице)	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30	8.15-8.30
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-8.55	8.30-8.55
Игровая, двигательная, музыкальная, художественная, продуктивная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.40	8.55-9.40	8.55-9.40
Второй завтрак	9.30	9.30	9.30	9.30	9.30
Подготовка и выход на прогулку. Прогулка	9.30-10.45	9.40-11.10	9.40-11.15	9.40-11.50	9.40-11.50
Воздушные и солнечные процедуры	10.45-11.00	11.10-11.25	11.15-11.30	11.50-12.05	11.50-12.05
Возвращение с прогулки, «дорожка здоровья», водные процедуры	11.00-11.30	11.25-11.45	11.30-12.00	12.05-12.30	12.05-12.30
Подготовка к обеду. Обед	11.30-12.00	11.45-12.15	12.00-12.30	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.00-15.00	12.15-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Гигиенические процедуры. Закаливающие процедуры.	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка и выход на прогулку. Прогулка.	15.25-16.00	15.25-16.00	15.25-16.10	15.20-16.20	15.20-16.20
Возвращение с прогулки. Уплотненный полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.10-16.35	16.20-16.50	16.20-16.50
Игровая деятельность на улице. Уход домой.	16.30-18.30	16.30-18.30	16.35-18.30	16.50-18.30	16.50-18.30